

العنوان:	الصحة النفسية وسيكولوجية التوافق: رؤية بحثية نظرية
المصدر:	بحوث في التربية النوعية
الناشر:	جامعة القاهرة - كلية التربية النوعية
المؤلف الرئيسي:	بدر، إبراهيم محمود إبراهيم
المجلد/العدد:	ع2
محكمة:	نعم
التاريخ الميلادي:	2003
الشهر:	يوليو
الصفحات:	292 - 302
رقم MD:	1013749
نوع المحتوى:	بحوث ومقالات
اللغة:	Arabic
قواعد المعلومات:	EduSearch
مواضيع:	الصحة النفسية، التوافق النفسي
رابط:	http://search.mandumah.com/Record/1013749

جامعة القاهرة
كلية التربية النوعية



بحوث في التربية النوعية مجلة دورية محكمة

الصحة النفسية وسيكولوجية التوافق
رؤية بحثية نظرية

إعداد

د/ إبراهيم محمود إبراهيم بدر

مدرس بقسم العلوم التربوية والنفسية

كلية التربية النوعية - جامعة القاهرة

يستلزم تعريف الصحة النفسية للفرد معرفة الجوانب الرئيسية التي تتشكل

منها شخصية الإنسان وهي :

- الجانب الجسدي (البدني)
- الجانب النفسي (العقلي)
- الجانب المعنوي (الروحي - الديني)
- الجانب الاجتماعي (البيئي)

إن الشخصية الإنسانية هي محصلة أو النتاج النهائي لتفاعل وتكامل الجوانب

الأربعة السابقة .

- وبالنسبة للجانب الجسدي ، فإنه يمثل الجانب الغريزي في سلوكنا ، وبرغم أن البشر يشترك مع الحيوان في هذا الجانب إلا أن ما يميزنا عنه وعن سائر الكائنات الأخرى هو أن غرائزنا تخضع لتأثير جوانب الشخصية الأخرى وخاصة تأثير البيئة . وينتج عن هذه التأثيرات تعديل لسلوكنا الغريزي ، ومن ثم فإن الغزيرة العقل (عند الحيوان والإنسان) تتشكل عند الإنسان بتأثيرات البيئة وتخضع لمعاييرها .

- وبالنسبة للجانب النفسي ، فإن العقل الإنساني هو أعظم ما خلق الله (سبحانه وتعالى) وهو ما يميز به الإنسان عن سائر مخلوقاته . أنه الإدارة العليا لجميع الأجهزة الفرعية للفرد .

ولما كانت النفس هي محصلة الوظائف العليا لنشاط العقل طالما أن الحياة النفسية للفرد بما تتضمنه من وظائف بسيطة أو مركبة هي نتاج نشاط العقل الإنساني وما يقوم به من عمليات عقلية وعصبية .

- وبالنسبة للجانب المعنوي (الروحاني - الديني) ، فإنه يميز الإنسان كذلك عن سائر الكائنات . ويمثل هذا الجانب في قدرة الإنسان على الاهتداء إلى خالقه الواحد الأحد الفرد الصمد . ولأن الله (سبحانه وتعالى) كرم الإنسان وخلقته في أحسن صورة إذ قال تعالى : { لقد خلقنا الإنسان في أحسن تقويم } سورة التين آية ٤ " فإن الإنسان تميز بصفات روحانية منها: الضمير وهو

الوازع النفسي القوي الذي يرشد الإنسان للسلوك السوي ويبصره بعواقب السلوك غير السوي ، و الايثار وهي صفة يسعى صاحبها لخير الإنسانية وخدمه المجتمع ، والعفو ويتضمن التسامح والرحمة. قال رسول الله (صلي الله عليه وسلم): ((الراحمون يرحمهم الله تعالى ... ارحموا من في الأرض يرحمكم من في السماء)) وغير ذلك كثير من الصفات الروحانية التي تميز الإنسان عن غيره من المخلوقات .

- وبالنسبة للجانب الاجتماعي فقد قال " ارسطو " ذات مرة : الإنسان حيوان اجتماعي ، ذلك أن ما يميز الإنسان انه لا يستطيع أن يعيش بمفرده ، فلا بد له أن يعيش وسط جماعة .

والحيوانات تعيش كذلك في جماعات ولكن ما يميز الإنسان هو أن الفرد يؤثر في الجماعة التي يعيش فيها ، كما أن الجماعة تؤثر في كل فرد من أفرادها. وهذا التأثير المتبادل والمستمر هو سر تطور الجماعات البشرية ونظم وأساليب حياتها ، وبالعكس فإن جماعة النمل أو جماعة النحل فان نظم حياتها ثابتة علي ما هي عليه منذ آلاف السنين وذلك لانعدام التأثير الفردي المميز .

لماذا الاضطراب - وكيف تتحقق الصحة النفسية للفرد ؟
ينشأ الفرد ويعيش بالضرورة وسط جماعة من البشر ، وبحسب مرحلة النمو التي يعيشها فانه ينتمي إلى جماعات من الناس ، ويؤدي أدوار اجتماعية معينة ويسعى لإشباع حاجات متنوعة وتحقيق رغبات متعددة وحتى يشبع حاجاته ويحقق رغباته فان البيئة بأشوائها واحيائها هي وسيلته إلى ذلك فإذا كان الانسجام بين إشباع حاجات الفرد وتحقيق رغباته من جهة ومطالب البيئة ومعاييرها وقيمها من جهة أخرى كانت الشخصية السوية وتحققت الصحة النفسية للفرد . أما إذا حدث تعارض أو صدام بين حاجات الفرد وإمكاناته وطموحاته من جهة ومطالب ومعايير وقيم البيئة من جهة أخرى ، حدث الصراع الذي قد يكون داخل الفرد (وبين جوانب الشخصية) أو يكون الصراع علي المستوى الخارجي (بين الفرد والبيئة) ، وقد يكون شعوريا يدرك الفرد أسبابه وقد يكون لا شعوريا أي لا يعيه الفرد ولا يعرف أسبابه .

فإذا استطاع الفرد أن يحل ذلك الصراع بشكل أو بآخر كانت صحته النفسية بدرجة أو بأخرى ، أما إذا استمر الصراع قائم بغير حل كانت الاضطراب والأمراض علي اختلاف درجاتها .

بناء عل يما تقدم يمكن تعريف الصحة النفسية للفرد بأنها :

حالة دائمة نسبيا تعبر عن تكامل جوانب شخصية واستقرارها من جهة وتكامل وانسجام الشخصية مع البيئة التي يعيش فيها الفرد بمطالبها وقيمتها من جهة أخرى مما يحقق له الشعور بالسعادة مع ذاته ومع البيئة المحيطة به .
تعريف علم الصحة النفسية :

إن هدف علم الصحة النفسية هو تحقيق الصحة النفسية للفرد أي تحقيق سعادة الفرد مع نفسه ومع البيئة يعيش فيها .

وسبيل ذلك هو مساعدة الفرد علي التلاؤم والانسجام أي التوافق أو التكيف مع ذاته والعالم الخارجي .

وعلي ذلك يمكن تعريف علم الصحة النفسية (باعتبارها سيكولوجية التوافق) بأنه:

الدراسة العلمية للصحة النفسية أي لعملية التكيف (ما يعين عليها وما يعوقها وما يبعث فيها الاضطراب والأشكال المختلفة لهذا الاضطراب وذلك حتى يكون من الممكن الإبقاء علي هذا التكيف ، ووقايته مما يهدده من أشكال الاضطراب وعلاج الفرد منها . (صلاح مخيمر ، ١٩٧٥) .

وبناء على ما طرأ على مفهوم التوافق من تطور سالف الذكر يمكن للكاتب أن يذكر التعريف التالي لعلم الصحة النفسية بأنه: (الدراسة العلمية للعملية التوافقية كعملية دينامية مستقبلية تتضمن تحقيق الفرد لذاته وإمكاناته والارتقاء ببيئته بهدف مساعدة ذلك الفرد على الوصول إلى افضل مستويات التوافق الممكنة بالنسبة له ووقايته وعلاجه مما قد يهدده من اضطرابات .

مناهج الصحة النفسية :

من التعريف السابق يتضح أن الهدف العام للصحة النفسية هو تحقيق سعادة الفرد ، فإذا تحققت سعادة الأفراد تحققت صحة المجتمع فالمجتمع السليم يتصف

أفراده بالصحة الجسمية وكذا الصحة النفسية ولتحقيق هذا الهدف العام يتخذ علم الصحة النفسية ثلاثة مناهج أساسية هي (حامد زهران . ١٩٩٢) .

أ - المنهج الإنمائي Develop mental :

وهو منهج إنشائي يتضمن رعاية مظاهر النمو جسيما وعقليا واجتماعيا وانفعاليا ومساعدة الأفراد على إشباع حاجاتهم وتحقيق أقصى ما لديهم من إمكانيات وقدرات واكتشاف المواهب ورعايتها .

ب - المنهج الوقائي Preventive :

ويتضمن الوقاية من الوقوع في المشكلات والإضرابات والأمراض النفسية وذلك باهتمامه بالأصحاء والأسوياء قبل انتمائه بالمرضى ليقويمهم من أسباب الأمراض النفسية بتعريفهم بها و أزالتها ويرعى نموهم النفسي السوي ويهيئ الظروف التي تحقق الصحة النفسية .

ج - المنهج العلاجي Remedial :

ويتضمن علاج المشكلات والاضطرابات والأمراض النفسية حتى العودة إلى حالة التوافق والصحة النفسية ويهتم هذا المنهج بأسباب المرض النفسي وأعراضه وتشخيصه وطرق علاجه .

مظاهر الصحة النفسية (حامد زهران ، ١٩٩٢)

الفرد العادي والسوي من الناحية النفسية هو الذي يتمتع بقدر مناسب من الصحة النفسية وينعكس ذلك في مظاهر سلوكية معينة من خلال تصرفاته وأفعاله. وفيما يلي أهم مظاهر السواء والصحة النفسية :

أ- الشعور بالسعادة :

سواء في شعور الفرد بالسعادة مع نفسه مما يرجع إلى تقبله لذاته والثقة في قدراته و إمكانياته وشعوره بالأمان والطمأنينة وارتياحه واستقراره النفسي وتفاؤله وإقباله ونشاطه على الحياة ، أو تمثل ذلك في شعوره بالسعادة مع الآخرين ودلائل ذلك حب الآخرين وتقبلهم واحترامهم والثقة فيهم ووجود اتجاه متسامح نحو الآخرين

والقدرة على إقامة علاقات اجتماعية سليمة والانتماء للجماعة والفاعلية والمشاركة في نشاطها وتحمل المسؤولية الاجتماعية .

ب - تحقيق الذات واستثمار الإمكانيات والقدرات :

ويوضح ذلك من خلال معرفة الفرد لجوانب قوته وضعفه والتقييم الموضوعي للذات وتقبل جوانب القصور واستثمار القدرات والإمكانات إلى أقصى حد ممكن ووضع أهداف ومستويات طموح واقعية يمكن تحقيقها .

ج- القدرة على مواجهة مطالب الحياة :

ودلائل ذلك النظرة السليمة الموضوعية للحياة ومطالبها ومشكلاتها اليومية والقدرة على مواجهة الإحباطات اليومية ، وبذل الجهود الإيجابية من أجل التغلب على مشكلات الحياة وحلها وتقدير وتحمل المسؤوليات الاجتماعية ، وتحمل مسؤولية السلوك الشخصي .

د - الانفعالات المناسبة :

فالفرد الذي يتمتع بالصحة النفسية عادة ما تكون انفعالاته مناسبة أي على قدر المواقف التي تواجه الفرد دون مغالاة أو نقص .

هـ - الاستقرار والسعادة في الأسرة والعمل :

فالشخص الذي يتمتع بالصحة النفسية يستطيع إشباع حاجاته المادية والنفسية والاجتماعية بتكوينه لأسرته على أسس سليمة واختيار للعمل المناسب لقدراته وإمكاناته وبالتالي يشعر بالاستقرار والهدوء والسعادة في أسرته وعمله .

و - احترام الفرد لثقافة المجتمع والتزامه بقيمه ومعاييره :

فمن مظاهر الصحة النفسية للفرد أن يسلك سلوكا مناسبيا يتقبله المجتمع ويتمشى مع العرف والقيم والمعايير السائدة في المجتمع فهو يحافظ على تراث مجتمعه الديني والثقافي ويدعمه ، وهو كذلك يسعى لتطوير مجتمعه وتقدمه .

أهداف الصحة النفسية :

على ضوء التعريف السابق لعلم الصحة النفسية يمكن اعتبار ثلاثة أهداف رئيسية يهدف إليها هذا العلم هي :

أ - انه علم يسعى وراء المعرفة الدقيقة لحالات التكيف التي تحدد سلوك الأفراد، سواء كان ذلك التكيف مناسباً ، أم لم يكن كذلك انه يسعى وراء معرفة سير عملية التكيف التي نمر بها في حياتنا اليومية (في المنزل والمدرسة والعمل والمجتمع ...) وهو لا يكتفي فقط بالمعرفة الدقيقة للحالات الفردية ، بل يهدف إلى الانتقال منها إلى التعميم ليؤكد على المبادئ أو القواعد التي تقوم عليها عملية التكيف السليمة.

ب- انه يسعى إلى الوقاية من الاضطرابات والأمراض النفسية وذلك بتحديد العوامل التي تؤدي إلى تلك الاضطرابات والعمل على إزالتها أو إبعاد الفرد عنها أو العمل على توفير الشروط اللازمة التي تمنح الفرد قوة يتمكن بها من مواجهة أسباب الاضطراب وعوامله .

ج- انه يسعى إلى المحافظة على الصحة النفسية واستمرارها وذلك بتأكيد على الشروط التي يساعد وجودها على استمرار الصحة النفسية . كما يسعى إلى معرفة أعراض الاضطرابات والأمراض النفسية وكيفية تشخيصها ووسائل علاجها لإعادة الفرد إلى الصحة النفسية .

الصحة النفسية هي سيكولوجية التكيف :

اتضح من التعريف السابق لعلم الصحة النفسية أن الصحة النفسية هي سيكولوجية التكيف أي سيكولوجية التوافق .

وبعد مفهوم التوافق بمثابة المفهوم المحوري الذي يقوم عليه علم الصحة النفسية إلى جانب مفاهيم أساسية أخرى مما يشكل الأساس النظري للصحة النفسية كعلم .

وتصبح وظيفة هذا العلم هي دراسة الشروط والوسائل التي تؤدي إلى تحقيق التوافق بأفضل ما يمكن وتجنب ما يعوقه ويسوءه وما يترتب على ذلك من اضطرابات فإذا ما حدث ما لم يكن مرغوباً من سوء توافق الفرد أوقعه في اضطراب ما فإنه يمكن علاجه بما يتوصل إليه هذا العلم من فنيات علاجية وجوانب تطبيقية .

وقد استعار علماء النفس مفهوم التكيف أو التوافق من علماء البيولوجيا ويمكن بيان نشأة مفهوم التوافق وتطوره على النحو التالي :

أ - التوافق كمفهوم بيولوجي :

التوافق في أصله مصطلح بيولوجي يعني به " دارون " Darwin, C.R قدرة الكائن الحي على التلاوم مع ظروف البيئة التي يعيش فيها بحيث يحافظ على حياته .

ب - التوافق النفسي :

اتخذ علماء النفس من المصطلح السابق أساسا لتوافق الإنسان فإذا فهمنا الظروف البيئية في التعريف السابق على أنها ليست فقط الظروف الفيزيائية وإنما هي كذلك الظروف الاجتماعية الثقافية فإننا حينئذ ننتقل بالتوافق من مضمونه البيولوجي الذي يخص الحيوان إلى التوافق بمضمونه النفسي الذي يخص الإنسان .

ج - وظيفة التوافق إشباع الحاجات وخفض التوترات :

كان تركيز علماء النفس في البداية في تعريفهم للتوافق على أنه : " قدرة الكائن الحي على إشباع حاجاته وخفض توتراته استعادة لاتزانه الداخلي تلاوما مع البيئة " (صلاح مخيمر , ١٩٧٥) .

فعندما يطرأ على حاجة من حاجات الفرد تغير (بالزيادة أو النقصان) فإنه يشعر بالتوتر فيسعى لنشاط ما يشبع من خلاله حاجته أو يخترلها بذلك يتخلص من توتراته أو يقوم بخفضها ليستعيد توازنه . وعلى سبيل المثال فإن الفرد حينما تنقص العناصر الغذائية في جسمه عند حد معين فإنه يشغ بالجووع ونتيجة لذلك يشعر بالتوتر فيبحث عن الطعام حتى يجده ويتناوله عندئذ يدركه الشبع ويزول توتره ويستعيد توازنه .

د - وظيفة التوافق تحقيق الإمكانيات : (صلاح مخيمر , ١٩٨٤)

لقد اعترض كثير من علماء النفس على أن تكون وظيفة التوافق هي مجرد خفض التوترات بإشباع الحاجات فحسب ، ذلك لا يميز الإنسان عن الكائنات الأخرى .

ولذا فإن " جولد شتين " Gold Stein يؤكد علي سعي الإنسان لتحقيق إمكاناته وقدراته إلي جانب إشباع حاجاته ، ومن ثم أصبح تعريف التوافق هو ((قدرة الفرد علي تحقيق إمكاناته وإشباع حاجاته استعادة لانتزانه الداخلي تلاؤماً مع البيئة)).

هـ- وظيفة التوافق هي تطوير الحياة البشرية وارتقائها :

يرى بعض علماء النفس أن ما يميز الإنسان بوجه خاص عن سائر الكائنات هي إيجابيته الخلاقة التي تجعله قادراً علي التعامل مع المواقف الصعبة والجديدة التي تطرأ علي حياته ، ومن ثم ترتقى حياته من وقت لآخر ومن جيل إلي جيل ، وذلك علي العكس من مملكة الحيوان التي لم يطرأ تغيير علي نظم حياتها منذ آلاف السنين .

كذلك فإن الإنسان يسعى دائماً لإعطاء حياته معنى وقيمة بأن يكون شخصاً مميزاً عن الآخرين حتى ولو تشابه معهم في كثير أو قليل ، حتى يكاد كل منا أن يكون نسخة فريدة لا تتكرر .

وبناء علي ما تقدم يمكن للكاتب أن يعرف التوافق النفسي بأنه :

((عملية ديناميكية مستمرة تتميز في مستوياتها الأدنى بإشباع الحاجات وخفض التوترات ثم تحقيق الإمكانيات ، كما تتميز في مستوياتها العليا بالإيجابية الخلاقة والارتقاء بالذات وبالبيئة)) .

خصائص مفهوم التوافق :

١- التوافق مفهوم درجي : أي أن توافق الفرد مع نفسه وبيئته يتحقق بدرجة ما، فالتوافق مفهوم نسبي وليس مطلق ، وهذا يعني أن الأفراد في البيئة الواحدة يختلفون في درجة توافقهم تبعاً لتفاعل عواملهم الذاتية مع العوامل البيئية التي يعيشون فيها .

ولما كانت العملية التوافقية هي محاولة من الفرد لتحقيق ما هو ذاتي مع مراعاة مطالب البيئة من حوله، فإن هذه المحاولة يكتب لها النجاح بدرجة ما .

٢- التوافق عملية مستمرة : ما استمرت الحياة يحققها الفرد في حياته بدرجات مختلفة في مراحل نموه المختلفة.

٣- التوافق عملية ديناميكية : متغيرة دائما تبعا لما يطرأ من تغير علي عوامل الفرد الذاتية أي الجوانب الذاتية في تشكيل شخصيته جسدية ونفسية ومعنوية، وكذلك ما يطرأ من تغير علي عوامل الفرد البيئية أي الجانب الاجتماعي في تشكيل شخصيته.

وبناء علي ما سبق فإن اتخاذنا لسيكولوجية التوافق كأساس لتعريف علم الصحة النفسية يحقق نسبة الصحة النفسية من فرد لآخر مما يتفق مع واقع الإنسانية.

المراجع

- ١- حامد زهران. الصحة النفسية والعلاج النفسي . القاهرة . عالم الكتب . ١٩٩٢ .
- ٢- سلوى الملا . الصحة النفسية . القاهرة : دار المعارف ، ١٩٧٧
- ٣- سيد صبحي . الإنسان وصحته النفسية . القاهرة : المطبعة التجارية الحديثة . ١٩٧٨ .
- ٤- صلاح مخيمر . المدخل إلي الصحة النفسية . القاهرة : الأنجلو المصرية ط٢ . ١٩٧٥ .
- ٥- صلاح مخيمر . مفهوم جديد للتوافق . القاهرة : الأنجلو المصرية ١٩٧٨
- ٦- صلاح مخيمر . الايجابية كمعيار وحيد وأكد لتشخيص التوافق عند الراشدين . القاهرة : الأنجلو المصرية ١٩٨٤ .
- ٧- عبد السلام عبد الغفار . مقدمة إلي الصحة النفسية . القاهرة : دار النهضة العربية ١٩٩١
- ٨- عبد المطلب القريطي - مدخل إلي الصحة النفسية . كلية التربية ، جامعة حلوان ١٩٩١ .
- ٩- مصطفى فهمي . الإنسان وصحته النفسية . القاهرة : الدار المصرية للتأليف والترجمة . ١٩٦٥ .
- ١٠- مصطفى فهمي . التكيف النفسي . القاهرة : مكتبة مصر الفجالة . ١٩٧٨ .